

Caldes organitza una jornada sobre alimentació i cuina per a infants

□ CALDES DE MALAVELLA.- Els autors del llibre «Sopeta una, sopeta dues, sopeta tres. Cuina per a nens. Receptes i consells per transmetre als nens el costum de menjar de forma sana i equilibrada», el pediatre Jaume Subirós i el restaurador de l'hotel Empordà, Josep Maria Monjé, participen avui en una xerrada sobre l'alimentació i la cuina per als nens. Tanmateix, el col·loqui, que es realitzarà a les nou del vespre al Local Social el Casino, comptarà amb la participació de Joan Antoni Poch.

Cuiners i «gourmets»

Segons els autors, el llibre, que es presenta com una eina familiar, pretén abordar dos fronts principals. En primer lloc ajudar tant mares com pares a l'hora de preparar un àpat per als seus fills i evitar el moment a la cuina en què els adults no saben quins plats cuinar per als infants, i d'altra banda aconseguir que els nens deixin de fer ganyotes quan se'ls doni un plat cuinat. Per aquest motiu, Subirós i Monjé presentaran tot un seguit de receptes per aconseguir que els infants s'acostumin a una dieta variada i sana, tot utilitzant els aliments bàsics i fonamentals que conformen la cuina mediterrànea.

Així, els autors destaquen que l'alimentació correcta del nen durant els primers mesos i anys és crucial per al seu creixement, però durant la infantesa és un moment molt complicat per seguir una dieta equilibrada, a causa dels gustos i les manies dels nens, fet que s'intenta evitar amb iniciatives com aquesta. J.A.G.